

## Аннотация к рабочей программе дисциплины

**Автор** Хабаров В.В., ст. преподаватель

**Наименование дисциплины:** Б1.В.23 Элективные курсы по физической культуре и спорту

### **Цель освоения дисциплины:**

- понимание роли физической культуры и развития личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

### **1. Требования к результатам освоения дисциплины**

Индекс и содержание компетенции	Знания	Умения	Навыки и (или) опыт деятельности
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры	Этап 1: знать основные положения о физической	Этап 1: уметь применять систему знаний практических	Этап 1: владеть практическими навыками и методами основы

<p>для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах Этап 2: знать основные положения о социально - биологических основах физической культуры, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p>	<p>умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Этап 2: уметь применять систему знаний о различных видах физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p>	<p>физической культуры. Этап 2: владеть практическими навыками и методами здорового образа жизни.</p>
---	--	---	---

## 2. Содержание дисциплины:

**Раздел 1** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 1 Легкая атлетика

Тема 2 Волейбол

Тема 3 Баскетбол

**Раздел 2** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 4 Футбол

Тема 5 Гимнастика

Тема 6 Легкая атлетика

**Раздел 3** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 7 Лыжная подготовка

Тема 8 ОФП

Тема 9 Гимнастика

Тема 10 Футбол

**Раздел 4** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 11 Баскетбол

Тема 12 Волейбол

Тема 13 Легкая атлетика

**Раздел 5** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 14 Легкая атлетика

Тема 15 Волейбол

Тема 16 Баскетбол

**Раздел 6** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 17 Футбол

Тема 18 Гимнастика

Тема 19 ОФП

**Раздел 7** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 20 Лыжная подготовка

Тема 21 Волейбол

Тема 22 Баскетбол

Тема 23 Гимнастика

Тема 24 ОФП

**Раздел 8** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 25 ОФП

Тема 26 Футбол

Тема 27 Гимнастика

Тема 28 Легкая атлетика

**Раздел 9** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 29 Легкая атлетика

Тема 30 ОФП

Тема 31 Волейбол

Тема 32 Баскетбол

Тема 33 Гимнастика

**Раздел 10** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 34 Волейбол

Тема 35 Гимнастика

Тема 36 ОФП

Тема 37 Футбол

**Раздел 11** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 38 Лыжная подготовка

Тема 39 ОФП

Тема 40 Волейбол

Тема 41 Гимнастика

**Раздел 12** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 42 Баскетбол

Тема 43 Волейбол

Тема 44 Легкая атлетика

**Раздел 13** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 45 Легкая атлетика

Тема 46 Футбол

Тема 47 ОФП

Тема 48 Гимнастика

**Раздел 14** Физкультурное образование с профессиональной направленностью

Тема 49 Баскетбол

Тема 50 Волейбол

Тема 51 Легкая атлетика

**3. Общая трудоёмкость дисциплины: 2 ЗЕ.**